

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" ____ " _____

Меню на 5 марта 2024 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 2 день (Льготный 7-11) (157,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,71р.	8,20	6,11	42,80	258,46
Яйцо отварное	40	10,73р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,12р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,16р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Курица тушеная в сметанном соусе	100	20,95р.	12,22	18,10	1,50	218,01
Чай с вареньем	200	5,32р.	0,58	0,10	10,10	43,59
Итого:		56,12р.	37,11	37,31	132,72	1014,19

Завтрак 2 день (Общий 12-18) (178,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85р.	10,49	7,09	47,44	295,52
Яйцо отварное	40	10,73р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,12р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Курица тушеная в сметанном соусе	100	21,54р.	12,22	18,10	1,50	218,01
Чай с вареньем	200	5,32р.	0,58	0,10	10,10	43,59
Итого:		60,30р.	35,45	37,80	113,21	934,35

Завтрак 2 день (Льготный 12-18) (178,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Яйцо отварное	40	10,73р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,12р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Курица тушеная в сметанном соусе	100	20,89р.	12,22	18,10	1,50	218,01
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85р.	10,49	7,09	47,44	295,52
Чай с вареньем	200	5,32р.	0,58	0,10	10,10	43,59
Итого:		59,65р.	35,45	37,80	113,21	934,35

Завтрак 2 день (ОВЗ 12-18) (178,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Яйцо отварное	40	10,73р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,12р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Курица тушеная в сметанном соусе	100	21,54р.	12,22	18,10	1,50	218,01
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85р.	10,49	7,09	47,44	295,52
Чай с вареньем	200	5,32р.	0,58	0,10	10,10	43,59
Итого:		60,30р.	35,45	37,80	113,21	934,35

Обед 2 день (Льготный 7-11) (258,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Зразы рубленые с яйцом из говядины	100	62,80р.	14,21	22,74	16,13	321,25
Соус томатный	50	3,68р.	0,64	2,13	4,09	38,29
Макароньы отварные	180	6,45р.	6,66	5,94	35,47	221,00
Салат из свежих помидоров с луком	100	16,00р.	0,80	6,00	2,60	68,00
Суп из овощей	250	16,95р.	1,64	5,27	14,71	112,87
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	11,61р.	0,68	0,28	24,36	102,68
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		121,81р.	35,89	44,02	175,30	1235,83

Обед 2 день (Общий 12-18) (291,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Зразы рубленые с яйцом из говядины	100	62,80р.	14,21	22,74	16,13	321,25
Соус томатный	50	3,69р.	0,64	2,13	4,09	38,29
Салат из свежих помидоров с луком	100	16,00р.	0,80	6,00	2,60	68,00
Суп из овощей	250	17,26р.	1,64	5,27	14,71	112,87
Макароньы отварные	180	6,45р.	6,66	5,94	35,47	221,00
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	11,61р.	0,68	0,28	24,36	102,68
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		122,13р.	35,89	44,02	175,30	1235,83

Обед 2 день (Льготный 12-18) (291,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Зразы рубленые с яйцом из говядины	100	62,80р.	14,21	22,74	16,13	321,25
Макароньы отварные	180	6,45р.	6,66	5,94	35,47	221,00
Соус томатный	50	3,69р.	0,64	2,13	4,09	38,29
Салат из свежих помидоров с луком	100	16,00р.	0,80	6,00	2,60	68,00
Суп из овощей	250	16,96р.	1,64	5,27	14,71	112,87
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	11,61р.	0,68	0,28	24,36	102,68
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		121,83р.	35,89	44,02	175,30	1235,83

Полдник 2 день (ОВЗ 7-11) (117,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Яблоки (нарезка)	100	16,21р.	0,40	0,40	9,80	47,00
Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом, джемом	100	18,84р.	5,49	4,99	59,22	305,09
Чай с молоком и сахаром	200	5,76р.	0,53	0,00	9,87	42,34
Итого:		40,81р.	6,42	5,39	78,89	394,43

Полдник 2 день (ОВЗ 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Яблоки (целые)	100	16,21р.	0,27	0,27	6,53	29,60
Пирожок печеный с повидлом (ш. Восточное)	100	18,84р.	7,79	9,82	62,78	370,40
Чай с молоком и сахаром	200	5,75р.	0,53	0,00	9,87	42,34
Итого:		40,80р.	8,59	10,09	79,18	442,34

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____